11.003 Bravčová pečeň na tirolský spôsob
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
bravčová pečeň	6,00	5,70	7,00	6,55	8,00	7,60	9,00	8,55
slanina bez kože			0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,90	0,90
mlieko	2,00	2,00	2,50	2,50	3,00	3,00	4,00	4,00
smotana kyslá	0,50	0,50	0,60	0,60	0,70	0,70	0,90	0,90
múka hladká	0,25	0,25	0,30	0,30	0,40	0,40	0,40	0,40
koreňová zelenina	1,00	0,80	1,50	1,20	2,00	1,60	2,50	2,00
citróny	0,20	0,08	0,30	0,12	0,30	0,12	0,50	0,20
horčica	0,10	0,10	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40
cibuľa	0,60	0,50	0,70	0,58	1,00	0,85	1,00	0,85
soľ	0,07	0,07	0,10	0,10	0,12	0,12	0,15	0,15
hmotnosť porcie v g	107		133		150		186	
hmotnosť mäsa v g	37		43		50		56	
hmotnosť šťavy v g	70		90		100		130	

Výrobný postup

Bravčovú pečeň umyjeme, odblaníme, pokrájame na rezance a opečieme na časti oleja. Na druhej časti oleja opražíme nadrobno pokrájanú cibuľu, pridáme očistenú pokrájanú koreňovú zeleninu, slaninu, horčicu, podlejeme vodou podľa potreby a dusíme. Upravenú pečeň vložíme k dusiacej sa zelenine a spolu prikryté dodusíme. Keď je pečeň mäkká, prilejeme v mlieku a v smotane rozmiešanú múku, povaríme ešte 20 minút. Podľa chuti osolíme a dochutíme citrónovou šťavou.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	514	123	12,66	5,6	1,8	5,2	0,5	38,5	8,6	5,623	0,2	2,0	15,2	9,7
B	734	176	14,98	9,8	3,1	6,5	0,7	50,2	10,0	6,477	0,2	2,3	18,4	11,2

C	928	223	17,61	12,9	4,3	8,4	1,0	62,2	11,6	7,527	0,3	2,7	22,1	13,0
D	1109	266	20,06	16,1	5,5	9,6	1,2	79,4	13,1	8,479	0,3	3,1	25,7	14,7